109學年度高雄市體適能實施提升計畫

壹、依據：教育部體育署體適能輔導實施計畫

貳、目的：

一、透過輔導機制，協助本市所屬高中職、國中小學校落實體適能提升政策。

二、109學年度高雄市高級中等以下學校學生體適能通過率（四項體適能檢測均達常模百分等級25以上比率）能達成66%以上，且逐年提升之目標。

三、藉活潑多元體育活動，養成學童規律運動習慣，奠定終生運動習慣。

參、實施期程：109年8月1日至110年7月31日。

肆、實施對象：本市所屬高中職、國中小學校。

伍、本市各級學校學生體適能檢測現況分析(108學年度)：

一、108學年度(不含國立學校及原高雄縣私立學校)已上傳人數【應上傳總人數-無評等總人數】為163,141人。

二、108學年度通過率【四項檢測指標均達常模25%(含)以上】為65.45%，較107學年度65.85%下降0.40%。

三、108學年度上傳率【已上傳人數/應上傳人數】為94.16%，較107學年度95.31%下降1.15%。

四、108學年度通過率未達60%之學校共計100所（占總校數25.84%）其中國小60所、國中27所、高中職13所。

五、108學年度各級學校學生四項體適能列為「待加強」之比率為33.46%(其中國小占37.05%、國中占35.77%、高中職占27.19%)，顯示本市學生體適能表現尚有提升空間。

六、108學年度體適能四項檢測各未達「常模百分等級25」項目之比率為：坐姿體前彎11.56%、立定跳遠12.45%、仰臥起坐12.31%、心肺適能16.33%。顯示心肺適能未達比例最高，各校應於體育課程設計中納入加強心肺適能提升活動。

陸、問題評析：

一、生活方式以靜態活動為主，體能活動太少。

二、109年度上半年因新冠肺炎疫情，致體適能活動實施及學生檢測成績表現略受影響。

三、未能瞭解教育部體適能資料上傳系統顯示錯誤訊息意義，及最終上傳資料並非學生最佳受測數據，以致未能於期限內及時修正。

四、學生四項體適能列為「待加強」之比率偏高(108學年度為33.46%)。

五、各級學校學生心肺適能未達「常模百分等級25」比例偏高(108學年度為16.33%)。

柒、具體實施策略：

一、提升教師專業知能：

(一)提升各校教師體適能相關知能：

1.對象：本市各級學校從事體育行政業務相關教職員或其他教師。

2.時間：配合本市學年度開始，委由中、小學體育促進會於8月第二週辦理。

3.內容：瞭解體適能檢測方式、資料蒐集、上傳作業及相關訊息解讀之增能研習。

(二)提升各校教師體育知能：

1.對象：本市各級學校從事體育課程教學相關教職員或其他教師。。

2.時間：年度間配合本市體適能計畫，配合大專院校或委託合適單位辦理。

3.內容：提供專業體育課程設計或引導，讓教職員可以應用於體育課程教學活動。

二、鼓勵各校辦理強化體適能活動：

(一)晨間慢跑：

1.時間：早自修時間或升旗後。

2.操作內容：視學生體適能狀況，以循序漸進的方式增加跑步的距離。

(二)課間健康活動：

1.時間：下課時間十五至三十分鐘。

2.操作方式:針對各校學生較弱部分選擇有效操作項目加強,另應注意做足暖身運動,避免運動傷害。

3.有關體適能提升之運動指導、個人建議處方等可至教育部體適能網站查詢運用。

(三)推廣運動類社團：

1.方式：鼓勵各校增設課後運動社團，增加學生運動機會。

2.實施內容：請運動社團指導教師於暖身活動或課程中，將體適能檢測重點融入。

(四)輔導學校推動並落實 SH150 計畫：

1.對象：本市各級學校教職員生。

2.時間：配合本市 SH150 及各校自訂計畫。

3.內容：依據計畫內容，提升學生每週運動時數，養成規律運動習慣，並達成中央對直轄市與縣市政府一般性教育補助考核項目-所屬高中以下學校實施SH150比率達95%以上之目標。

(五)委託中小學體育促進會辦理多樣性普及化運動競賽，提升學生體適能及運動習慣。

(六)結合學校體育課程及作息推動「零時體育計畫」，促進學生課業學習力與身心健康。

捌、預期效益：

一、學生體適能各項指標實質提升。

二、培養規律運動習慣，建立正確體適能觀念。

三、打造健康優質運動環境，增進本市規律運動人口。

四、逐年提升本市學生體適能四項通過率。

玖、考核與獎勵：

一、考核機制：

(一)將實施方式列入督學視導項目，督導學校自訂學生體適能提升計畫實施方式、落實學校自我檢核與改善機制。

(二)加強輔導體適能上傳率未達 90%、通過率未達 60%及未實施 SH150 方案之學校，建請學校配合教育部體適能網站分析內容，進行學生運動課程修正，並請學校修正體適能提升計畫後進行追蹤輔導。

(三)邀請體適能推行成效績優學校 6 所(國小 3 所、國中 2 所、高中職 1 所)，進行經驗分享，提供典範學習。

二、獎勵機制：

(一)獎勵標準：學校須同時達到下列三項標準

1.全校學生體適能上傳率達 90%。

2.全校學生體適能通過率達 60%且超過當學年度本市通過率（由教育局統計後函知學校）3%以上。

3.學校有實施 SH150 方案。(依據教育部體育署辦理之當學年度學校體育統計填報系統)

(二)學校達上述獎勵標準，得依下列人員及額度辦理敘獎：

1. 導師：

以「該導師班級」上傳率及通過率為敘獎依據。(請學校至體適能網站下載數據並核算)

(1) 班級上傳率達 90%，且通過率達 60%並超過本市通過率 3%以上，嘉獎 1 次。

(2) 班級上傳率達 90%，且通過率達 60%並超過本市通過率 6%以上，嘉獎 2 次。

2. 體育任課教師：

以「授課班級」上傳率及通過率為敘獎依據，授課 2 個班級以上，採擇優並擇一班級辦理敘獎。(請學校至體適能網站下載數據並核算)

(1) 授課班級上傳率達 90%，且通過率達 60%並超過本市通過率 3%以上，嘉獎 1 次。

(2) 授課班級上傳率達 90%，且通過率達 60%並超過本市通過率 6%以上，嘉獎 2 次。

3. 學校行政人員：

以「全校」上傳率及通過率為敘獎依據。

(1) 全校上傳率達 90%，且通過率達 60%並超過本市通過率 3%以上

學校規模	敘獎額度
12 班以下之學校	每校行政人員 3 人，各嘉獎 1 次
13 班至 24 班之學校	每校行政人員 4 人，各嘉獎 1 次
25 班至 50 班之學校	每校行政人員 5 人，各嘉獎 1 次
51 班之以上學校	每校行政人員 6 人，各嘉獎 1 次

(2) 全校上傳率達 90%，且通過率達 60%並超過本市通過率 6%以上

學校規模	敘獎額度
12 班以下之學校	行政人員 3 人，其中嘉獎 2 次 1 人，嘉獎 1 次 2 人
13 班至 24 班之學校	行政人員 4 人，其中嘉獎 2 次 2 人，嘉獎 1 次 2 人
25 班至 50 班之學校	行政人員 5 人，其中嘉獎 2 次 3 人，嘉獎 1 次 2 人
51 班之以上學校	行政人員 6 人，其中嘉獎 2 次 4 人，嘉獎 1 次 2 人

(3) 全校上傳率達 90%，且通過率達 60%並超過本市通過率 10%以上

學校規模	敘獎額度
12 班以下之學校	行政人員 4 人，其中嘉獎 2 次 2 人，嘉獎 1 次 2 人
13 班至 24 班之學校	行政人員 5 人，其中嘉獎 2 次 3 人，嘉獎 1 次 2 人
25 班至 50 班之學校	行政人員 6 人，其中嘉獎 2 次 4 人，嘉獎 1 次 2 人
51 班之以上學校	行政人員 7 人，其中嘉獎 2 次 5 人，嘉獎 1 次 2 人

4. 同時兼具上述 2 項職務身分者，得分別予以敘獎。

5. 另各校自訂全市性或區域性各項體適能提升計畫或活動(請將計畫或活動報教育局核備)有功人員，得依據本市各級學校及幼兒園教職員工獎懲標準補充規定辦理敘獎。

拾、本計畫經局長核准後實施，其修正時亦同。